

# Календарь Здоровья

Апрель 2014

52	1
1	8
2	15
3	22
4	29

Выпуск:  
№1 (1)

## В этом выпуске:

Европейская неделя иммунизации	2
6 апреля—Всемирный день физической актив-	3
Просто, вкусно и очень полезно	4
Вы имеете право дышать чистым воздухом	5
День профилактики болезней сердца	6
Качества сна важнее его продолжительности	7
Стресс: враг или друг	8
Спорт —это здоровье	9
Наши активисты	10



6 апреля

Всемирный день  
физической активности.



7 апреля

Всемирный день здоровья.



17 апреля

День профилактики  
болезней сердца



С Днём Здоровья!!!





## Уважаемые коллеги и дорогие читатели !

Вышел первый выпуск газеты Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии. Надеемся что наша газета будет Вам полезна, сможет отразить самые актуальные вопросы по формированию здорового образа жизни и стать добрым советчиком на пути к здоровью.

### ***Европейская неделя иммунизации.***

В 2014 году Европейская неделя иммунизации проходит с 22 апреля по 26 апреля. Это мероприятие проводится ежегодно с целью повышения уровня информированности населения и пропаганды иммунизации по инициативе Всемирной организации здравоохранения.

Иммунизация обеспечивает защиту от большинства инфекционных заболеваний, таких как дифтерия, столбняк, корь, полиомиелит, краснуха, бешенство, грипп, вирусный гепатит В и другие, которые могут явиться причиной смерти и инвалидности. Если иммунизация будет исключена из числа приоритетных задач, это приведет к возврату многих грозных инфекционных болезней. Осложнение эпидемиологической ситуации ляжет тяжелым бременем на систему здравоохранения, не говоря об экономических затратах, которых требует борьба с крупномасштабными вспышками заболеваний.

Целью Европейской недели иммунизации является повышение уровня охвата вакцинацией населения для достижения более глубокого понимания того, что каждый человек нуждается в защите от болезней, предупреждаемых с помощью вакцин, и имеет на это право.

ВОЗ стремится обеспечить осознание того, что иммунизация каждого человека имеет важное значение для предупреждения заболеваний и защиты жизни. Смысл этого важного послания заключен в простом лозунге, состоящем из трех слов: «Предупредить — Защитить — Привить».

**Иммунизация** - одна из немногих мер, которая при очень небольших затратах обеспечивает получение больших положительных результатов для здоровья и благополучия как конкретного человека, так и всего населения в целом. Благополучие нашей жизни — отсутствие угрозы тяжелых инфекций, достигнуто исключительно благодаря широкому проведению профилактических прививок.

**Обезопасьте себя и своих близких от инфекций! Сделайте прививку!**

**Примите активное участие в Европейской Неделе Иммунизации!**

Врач-гигиенист отделения общественного здоровья

Ю.Ю. Фаева







## 6 апреля - «Всемирный день физической активности».

Оптимальный двигательный режим и регулярная физическая активность – основное условие сохранения и укрепления здоровья. В Республике Беларусь особое внимание уделяется развитию спорта и привлечению к занятиям молодежи. Ежегодно в нашей стране появляются новые вело-роллерные трассы, площадки для катания на скейт борде. На зиму заливают множество катков, организуют места проката коньков. Почти в каждом районе республики функционируют бассейны, открываются новые фитнес-центры, тренажерные залы, ледовые дворцы.

Сохранение здоровья и преодоление существующих отрицательных явлений в молодежной среде – острейшие проблемы общества, поскольку затрагивают перспективы его будущего развития. Студенты и школьники, регулярно занимающиеся физкультурой и спортом, обладают более высокой физической и умственной работоспособностью, дисциплинированностью, более устойчивой психикой, что содействует более успешной учебной деятельности. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности студентов и школьников во многом зависит выполнение ими будущих социально-профессиональных функций.

К сожалению, часть современной молодежи является пассивной частью населения, т.е. не хочет или не может вести здоровый образ жизни, поэтому наиболее значимой проблемой на сегодняшний день является физическая инертность подрастающего поколения. Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд молодежи все более интенсивным и напряженным. Зачастую это приводит к снижению двигательной активности. При этом ухудшается физическое здоровье, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе. Доказано, что при поступлении в школу двигательная активность детей снижается в два раза. Уроки физкультуры компенсируют только 11% суточной нормы движений. Самостоятельная активность детей реализует только 50% необходимых движений; все другие виды активности – утренняя гимнастика, физкультпаузы на уроках, игры на переменах, прогулки после уроков – компенсируют от 50 до 60%.

Формированию устойчивой положительной мотивации школьников к активной двигательной деятельности способствует в первую очередь образ жизни семьи. В подростковом возрасте одним из важнейших социальных факторов, формирующих привычную двигательную активность, становятся массовые физкультурно-спортивные мероприятия и тренировочные занятия различными видами спорта с учетом интересов самих учащихся. Установка на регулярные занятия физической культурой – обязательное условие формирования здорового образа жизни.

По этим причинам значимое место в политике Республики Беларусь занимают программы по улучшению питания и условий для занятий спортом в учреждениях образования, а также воспитание в молодежном поколении тяги к физическим занятиям к здоровому образу жизни в целом.



## *Просто, вкусно и очень полезно!*

С самого детства мы постоянно слышим, что нужно есть свежие фрукты и овощи, что в них много витаминов и они очень полезные. А почему? Этого никто не объясняет. Давайте разберемся, в чем же состоит **польза овощей и фруктов**.

1. Они **поднимают настроение**. Фрукты и овощи содержат вещества (селен и фолиевую кислоту), которые способствуют выработке эндорфинов. Поэтому, если что-нибудь не удалось – съешьте яблоко или банан, и настроение наверняка улучшится.
2. **Дарят бодрость**. Фрукты и овощи содержат много воды – одновременно спасают и от голода, и от жажды, быстро усваиваются. Если нужен заряд бодрости – лучшего решения не найти. Поэтому утренний завтрак так полезно начинать с фруктов – и настроение поднимут, и энергией зарядят.
3. Содержат **много витаминов и минеральных веществ** в оптимальном сочетании, позволяющем полноценно усваиваться организмом.
4. **Помогают похудеть**. Овощи и фрукты содержат много клетчатки, которая почти не содержит калорий, но дает необходимое ощущение сытости. Поэтому овощи можно есть в любом количестве и не бояться лишнего веса, а вот с фруктами есть небольшое ограничение – не больше килограмма в день. Вдобавок клетчатка, словно липкая лента, собирает вредные химические вещества и канцерогены и выводит их из организма.
5. **Помогают снизить уровень холестерина**. Ничто так не страшно для сердечно-сосудистой системы, как избыток холестерина. Снизить его уровень в крови также помогут фрукты и овощи. Холестерин попадает в организм с животной пищей. В растительной пище холестерина нет, зато в ней есть пектин, который помогает выводить вредный холестерин из организма.
6. **Продлевают молодость**. Фрукты и овощи, подобно «молодильным» яблочкам из сказки, содержат антиоксиданты, которые помогают обновляться клеткам организма и предотвращают перекисное окисление липидов, благодаря чему мы лучше выглядим и чувствуем себя бодрее.
7. **Экономят время**. Потому что их практически не надо готовить. Конечно, есть картофель сырым не стоит, но большинство фруктов перед едой достаточно просто вымыть.
8. И последнее: фрукты и овощи – это просто **очень вкусно!**

## Вы имеете право дышать чистым воздухом!

Более половины населения подвергается ежедневному пассивному курению табака. Пассивное курение (вторичный дым, вторичное курение, невольное курение) – вдыхание воздуха с табачным дымом, которое оказывает на некурящего человека такое же негативное воздействие, как и на самого курящего. Воздействию табачного дыма мы подвергаемся везде, но чаще всего сталкиваемся с пассивным курением на работе.



Не существует безопасного количества табачного дыма и даже незначительный, по времени, контакт с этим дымом может нанести существенный вред людям, страдающим от респираторных и сердечно — сосудистых заболеваний.

Пассивное курение – угроза для здоровья всего человечества. Особенно чувствительны к действию табачного дыма и его ядам дети. Создание отдельных мест для курящих, а также систем очистки воздуха в помещениях не решает проблему, и по сути не устраняет риск получения негативного воздействия табачного дыма на организм человека. Рак легких, различные заболевания сердечно — сосудистой системы, внезапная смерть младенцев – это только выборочные проблемы, вызванные пассивным курением.

Вдыхаемый воздух с содержанием сигаретного дыма имеет в своем составе огромное количество ядовитых и канцерогенных веществ. Эти яды становятся причиной таких заболеваний как рак легких. За последнее десятилетие концентрация вредных веществ содержащихся в крови некурящих людей удалось несколько снизить. Это стало возможным благодаря таким мерам как ограничение курения на рабочем месте и в общественных учреждениях. Но это не дает полной гарантии того что вы не пострадаете от пассивного курения.

Многие считают, что защитить некурящих людей от вредного воздействия табачного дыма способны мощные современные системы вентиляции. Но они лишь уничтожают запах, а ядовитые вещества в любом случае осядут на одежду, волосы, кожу и мебель, а впоследствии попадут внутрь организма.

Хотелось бы отметить, что нахождение в течение 9 часов в закрытом помещении, где активно курят, равносильно курению более 5 сигарет. В побочном дымовом потоке содержание канцерогена под названием диметилнитрозамина даже выше, чем в основном, вдыхаемом курильщиком.

**Не забывайте, что Вы имеете право дышать чистым воздухом!**

**Отстаивайте свои права, не разрешайте курить в своем присутствии и, тем более, в присутствии детей!**





## День профилактики болезней сердца.

17 апреля в Республике Беларусь проводится День профилактики болезней сердца. Основная задача мероприятия – повысить уровень информированности в области медицинских знаний у населения, напомнить им о важности проведения профилактических мероприятий для предотвращения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

В рамках проведения акции запланирована организация дней открытой информации на базе лечебных учреждений, проведение «горячих» телефонных линий с консультацией врачей-кардиологов, тематических занятий со школьниками, разработка и издание информационно-образовательных материалов.

**Здоровое сердце** — основа здоровья всего организма. Проблемы с сердечно-сосудистой системой — главная причина смертности на Земле. Огромную проблему представляет на данный момент рост сердечно-сосудистых заболеваний среди детей и подростков. В детстве и юности избыток сил не редко компенсирует заботу о здоровье: детям кажется, что вся жизнь еще впереди и организм вынесет любые нагрузки. Но это не так. Позаботиться о здоровье своего сердца стоит уже в детстве. Тем более, что для этого необходимо соблюдение всего-лишь **нескольких несложных правил**. И тогда здоровое сердце щедро отблагодарит в будущем своей отлаженной работой. Правила таковы:

**Соблюдать режим питания.** Питаться следует 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое количество белков и витаминов. Основное место в рационе питания должны составлять фрукты и овощи, каши, молочные, мясные и рыбные блюда. Следует ограничить количество жареных и жирных блюд, продуктов быстрого приготовления, чипсов, газированных напитков и прочих сладостей. Никогда не переедать, но и не ходить голодным.

**Высыпаться и проводить больше времени на свежем воздухе.** Подобрать подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

**Помнить, что вредные привычки и здоровое сердце просто несовместимы!**

**Больше двигаться!** Не просиживать часами у экрана телевизора и у компьютера. Заниматься физкультурой следует 3-5 раз в неделю. В настоящее время многие дети ведут недостаточно активный образ жизни. Необходимо выработать привычку к спортивным занятиям. В более зрелом возрасте она поможет сохранить здоровье.

**Избегать нервных перегрузок.** Любые стрессы и тревоги плохо отражаются на здоровье сердца. Не переутомляться умственной работой. Для этого необходимо грамотно составить распорядок дня. А свободное время детям следует посвящать чтению книг, играм или занятию в развивающем кружке.

**Ежедневно заниматься закаливанием своего организма.** Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

**Остерегаться простудных заболеваний.** Так как часто они могут быть причиной заболеваний сердца. Одеваться по погоде и не переохлаждаться.

**Относитесь серьёзно к своему здоровью.** Обращайтесь к врачу, если вас что-либо беспокоит. Ведите здоровый образ жизни и следуйте правилам здорового сердца. Тогда ваша жизнь преобразится, вы станете более энергичными и счастливыми. Ведь здоровье - это счастье.



## КАЧЕСТВО СНА ВАЖНЕЕ ЕГО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ.

Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным. Именно **правильным**, так как продолжительность сна не всегда является показателем его полноценности. Ведь правильный сон – источник прекрасного настроения, сияющего внешнего вида и хорошего самочувствия.

### Основные функции сна:

- Защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности.
  - Переработка, закрепление и хранение информации.
  - Адаптация к изменению освещенности (день-ночь).
  - Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека.
  - Восстановление иммунитета организма.
- Существует **ряд правил**, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья:
1. Необходимо выработать привычку **засыпать и просыпаться в одно и то же время**, как в будни, так и в выходные дни. Лучше всего ложиться спать до 23 часов. Именно в это время организмы большинства людей настроены на расслабление. Это поддержит нормальный «ход» Ваших биологических часов. Если не удастся уснуть в течение получаса, то посмотрите телевизор, послушайте легкую музыку, почитайте или займитесь чем-либо расслабляющим. Это лучше, чем в отчаянии ворочаться всю ночь.
  2. Старайтесь **избегать сна в дневное время**. Если вы испытываете трудности с вечерним засыпанием, дневной сон вам категорически противопоказан.
  3. Длительность сна не всегда свидетельствует о его качестве. Сокращение времени сна может существенно улучшить его глубину и эффективность.
  4. Просмотр телевизора, принятие пищи, чтение книг должны остаться за пределами Вашей **кровати, используйте ее только для сна**.
  5. Постарайтесь решить все накопившиеся проблемы до отхода ко сну или отложить их решение на следующий день. Избегайте эмоционального выяснения отношений перед сном. **Вечером постарайтесь отдохнуть и расслабиться**: включайте тихую спокойную музыку или записи звуков природы (шума моря, леса), это будет способствовать более плавному переходу от состояния бодрствования ко сну.
  6. **Принимайте** перед сном **теплую ванну** (с мятой, хмелем, валерианой и лавандой), если это не противопоказано Вам по медицинским показаниям. Не стоит принимать перед сном холодный душ, оставьте эту процедуру на утро.
  7. Полезной может оказаться **чашка теплого молока или чая с медом**. Особенно полезен чай из сбора трав валерианы, хмеля, мяты и лаванды.
  8. Дозированные **нагрузки во второй половине дня** за 4-5 часов до сна могут улучшить его качество и продолжительность, а также стать одним из наиболее эффективных методов снятия стресса.
  9. С переполненным или голодным желудком трудно погрузиться в сон. Последний прием пищи должен быть легким, состоящим из фруктов, овощей или кисломолочных продуктов, и не позднее чем за 2 часа до наступления сна.
  10. **Постарайтесь не курить и не употреблять алкогольные напитки** перед сном, они делают наш сон неполноценным по своим функциям.
  11. **Исключите употребление стимуляторов** во второй половине дня: не принимайте в пищу шоколад, кофе и крепкий чай.
  12. **Не используйте лекарственных средств снотворного действия**. Организм очень быстро привыкает к снотворным препаратам и сон становится зависим от приема медикаментов. Попробуйте использовать вместо этого травяные успокаивающие отвары.
  13. Быстро уснуть поможет **прогулка перед сном на свежем воздухе**.
  14. Не забывайте **проветривать перед сном спальное помещение**.
  15. Спать лучше всего более обнаженным, а в случае замерзания укрыться дополнительным одеялом, а не надевать на себя теплые вещи.
  16. Спать необходимо в **горизонтальном положении**, желательно попеременно — то на правом, то на левом боку. На животе спать специалисты не рекомендуют.
  17. Для того чтобы с самого утра дать старт хорошему настроению, **не залеживайтесь долго в постели**, сразу после пробуждения потянитесь, улыбнитесь и вставайте. Делайте это не спеша и с удовольствием.



## СТРЕСС: ВРАГ ИЛИ ДРУГ?

В современном мире не найдется человека, не знающего понятия «стресс». К сожалению, в жизни каждого происходят ситуации, способные «выбить нас из колеи». Так что же собой представляет «стресс»?

Существует распространенное мнение, что стресс возникает впоследствии негативных событий в жизни. На самом же деле это не совсем так. С научной точки зрения, стресс – это не «негативное состояние», а ответная реакция нашего организма на раздражители извне. Раздражителем для орга-

низма может выступать как отрицательное событие, так и положительное. При более детальном рассмотрении оказывается, что стресс просто необходим - поскольку помогает преодолевать препятствия.

Выделяют несколько видов стресса. Стресс, вызванный отрицательными раздражителями, называется дистрессом. Дистресс сопровождается интенсивными негативными эмоциональными переживаниями, снижением работоспособности, невозможностью справиться с кризисной ситуацией. Длительное пребывание в состоянии дистресса может повлечь за собой ухудшение состояния здоровья.

Существует и другой вид стресса – эустресс. Под эустрессом понимается позитивный стресс, эмоциональное состояние, связанное с приятными, радостными событиями. А также любой стресс, который мобилизует человека преодолевать те или иные проблемы. Таким образом, стресс умеренной интенсивности способствует достижению целей.

Для снижения эмоционального и психического напряжения рекомендовано использовать различные техники релаксации.

Упражнение для снятия психического напряжения:

После перенесенной стрессовой ситуации, прислушайтесь к своему телу, найдите в теле участки с мышечным напряжением, ощущаемым как боль или тяжесть, особенно усиливающимся при представлении ситуации и возникающих неприятных эмоциях.

Сделайте глубокий вдох, затем задержите дыхание на 5-7 секунд, во время которых нужно максимально напрячь соответствующие мышцы, сохраняя неподвижное положение тела (чтобы усилить напряжение, можно использовать внешнее сопротивление).

Затем вместе с глубоким продолжительным выдохом мгновенно сбросьте напряжение («выдох с облегчением»). Постарайтесь в полной мере прочувствовать разницу ощущений до и после напряжения, свидетельствующую о наступающем расслаблении мышц.

Далее можно слегка изменить позу, попробовать найти такое положение тела, в котором ощущения напряжения наиболее выражены. Затем повторите всю последовательность действий; для каждой напряженной группы мышц необходимо как минимум 5-7 повторений.

И помните, что истинной причиной стресса являются не события, а то, как вы к ним относитесь.

**Если Вы испытываете психологический дискомфорт, у Вас есть трудности, с которыми Вы не можете справиться самостоятельно, Вы можете обратиться в Городской центр гигиены и эпидемиологии и получить профессиональную консультацию психолога непосредственно или позвонив по телефону «прямой» линии 74-93-68 каждый вторник и четверг с 11.00 до 13.00 часов.**

**Анонимность и конфиденциальность гарантируем.**





## СПОРТ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ!

Человечество на протяжении всего своего существования искало пути укрепления здоровья и продления активной жизни. С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия – спорт, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой. Но и эти небольшие "жертвы" нужны лишь на первых порах, а затем преодоление физической нагрузки приносит совершенно необычное чувство мышечной радости, ощущение свежести, бодрости, оздоровления.

Двигательная активность – важнейшее условие нормальной жизнедеятельности людей, а между тем мы двигаемся, все меньше и меньше: на работу и с работы мы едим в общественном транспорте, сама работа с внедрением достижений научно-технической революции все меньше связана с физиче-

ским трудом, дома мы тоже чаще сидим, чем двигаемся.

Если вы часами сидите перед экраном телевизора, с интересом наблюдая за захватывающими поединками хоккеистов или состязаниями фигуристов, польза для вас от такой любви к спорту будет равна нулю. Не больше пользы принесет вам и регулярный выход на стадионы и в спортивные залы, где вы занимаете места на трибунах в числе других болельщиков, волнуетесь и переживаете за своих любимцев, прекрасно зная, как бы вы поступили, окажись вы на их месте, но, не делая ровным счетом ничего из того, что могло бы принести реальную пользу вашему здоровью.

Спортом должны заниматься все. Не ставьте перед собой цель обязательно побить мировой рекорд (мировых рекордсменов – единицы, и будет крайне наивно рассчитывать, что все занимающиеся спортом станут со временем чемпионом). Поставьте перед собой более скромную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость, стать стройным и привлекательным. Этого для начала будет вполне достаточно.

Многие физические недостатки и недуги поддаются лечению спортом. Не следует забывать, что основную часть дневного времени человек проводит на работе и, как правило, в помещении, где возможности для разнообразных движений крайне ограничены. Это вызывает различные застойные явления в организме, приводит к замедлению кровообращения, может стать причиной некоторых недугов. Не назначайте себе спортивные упражнения сами, посоветуйтесь с врачом или инструктором по физкультуре, они порекомендуют вам комплексы упражнений, подходящих именно для вашего организма.

Для тех, кто проводит большую часть рабочего времени сидя, рекомендуются виды спорта, связанные с пребыванием на свежем воздухе, а также лыжные прогулки. Для людей, проводящих большую часть рабочего времени стоя (например, парикмахеры, зубные врачи, учителя, представители других профессий), подойдет занятие плаванием.

Только, пожалуйста, помните: физические нагрузки при занятиях спортом должны соответствовать не только вашему возрасту, но и состоянию вашего здоровья.

**Больше двигайтесь, чаще бывайте на свежем воздухе, регулярно занимайтесь спортом – и Ваш организм скажет Вам огромное спасибо!**

**Благодарим за активное  
участие в работе  
по формированию здоро-  
вого образа жизни  
среди сотрудников свое-  
го предприятия.**

СПТ ОАО «Спартак»

ОАО «Гомельский химический завод»

ОАО «Коминтерн»

ОАО «СтанкоГомель»

ЗАО «Завод химических изделий»

ПЧУП «Випра»

ОАО «Милкавита»

КПУП «Гомельводоканал»

ОАО «Труд»

ОАО «ЗИП»

ОАО «Центролит»

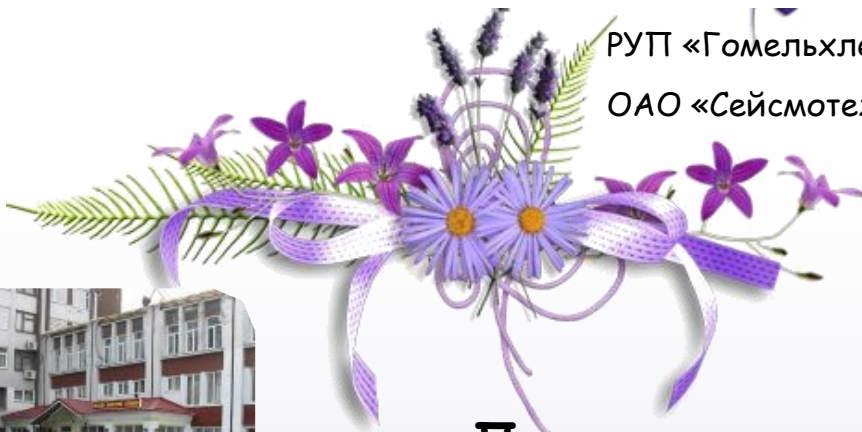
ОАО «Гомельстекло»

РУП «Гомельский завод литья и нормалей»

ОАО «Гомельский мясокомбинат»

РУП «Гомельхлебпром»

ОАО «Сейсмотехника»



**Предприятия, планирующие  
объявить себя зонами  
свободными от курения.**

ОАО «МИЛКАВИТА»

ОАО «ГОМЕЛЬСТЕКЛО»